

Lo que puede esperar

- Puede despertarse más frecuentemente durante la noche.
- Puede tener problemas para dormir.
- Puede soñar que está fumando.
- Aunque su sueño se altere, en realidad puede pasar más tiempo durmiendo.
- El dejar de fumar puede alterar aún más un patrón de sueño ya trastornado, pero a la larga, liberarse del tabaco le ayudará a dormir mejor.

Frecuencia

- Si se le interrumpe el sueño, generalmente esto comenzará durante las primeras 48 horas después de dejar de fumar, se mantendrá fuerte por 1 ó 2 semanas y desaparecerá aproximadamente en un mes.

Autocontrol

- No tome café, té ni sodas o refrescos con cafeína después de las 6 p.m.
- Tome té sin cafeína (canela, manzanilla, hierbabuena, etc.), café descafeinado, jugos de fruta y agua.
- Lea sobre técnicas de relajamiento y meditación y pruebe alguna de ellas.
- No cambie su horario para dormir: ir a la cama a la misma hora cada noche y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Prepárese para dormir: antes de irse a la cama, tenga un rato de 15 a 30 minutos de calma y silencio.
- Si no puede dormir, ¡puede ser útil levantarse de la cama! Use su tiempo productivamente en lugar de dar vueltas. ¡Probablemente dormirá mejor la noche siguiente!

La nicotina, el cuerpo y la mente

- La nicotina es un estimulante que puede quitarle el sueño y también reducir el tiempo total de sueño.
- También se ha descubierto que la nicotina puede aumentar o disminuir el tiempo que usted pasa soñando, afectando negativamente su trabajo durante las horas en que está despierto(a).

Notas relacionadas

- Los problemas del sueño son normales, pero si usted experimenta problemas severos y prolongados, deberá comunicarse con su médico.